

**II Міжнародна студентська науково - технічна конференція  
"ПРИРОДНИЧІ ТА ГУМАНІТАРНІ НАУКИ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ"**

УДК 159.9

Грицаюк Ю. – ст. гр. БП-31

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ПОДРУЖНІЙ ПАРІ**

Науковий керівник: к. психол. н., доцент Вишньовський В. В.

Hrytsaiuk Y.

*Ternopil Ivan Puluj National Technical University*

## **LONELINESS IN A MARRIED COUPLE**

Supervisor: Vishnevsky V. V.

Ключові слова: самотність, подружжя, ізоляція

Key words: loneliness, spouses, isolation

Людям властиво відчувати самотність, і для виникнення цього стану можуть вплинути різні причини. За останнє десятиліття це відчуття стало хронічним для мільйонів людей. В Британії 60% людей від 16 до 35 стверджують що часто відчують самотність, а в США 46% населення регулярно відчують самотність.

Самотність – соціально-психологічне явище, емоційний стан, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції. У рамках цього поняття розрізняють два різних феномени – позитивна (самітність) і негативна (ізоляція) самотність, однак найчастіше поняття самотності має негативні конотації.

Навіть подружні узи не захищають від самоти. Чоловік і дружина можуть жити під одним дахом, але їхні шляхи рідко перетинаються і зазвичай їм ні про що поговорити. Самотність у подружжі – це одне із болючих психологічних явищ. Особливо часто з цим гнітючим почуттям борються самотні батьки. Крім того, це почуття знайоме й багатьом неодруженим. Найчастіше відчуття самотності подружжя переживає через збіги певних обставин, таких як завали на роботі, зайнятість дітьми, навчанням і часу один на одного просто не вистачає, доки одного разу подружжя відчує ізоляцію, відчуженість та напруженість в стосунках. У одного із подружжя виникне гостра потреба у спілкуванні, піклуванні до партнера, але через наведені фактори вище цього не відбувається. Самотність змушує думати про найгірші наміри оточуючих по відношенню до себе. Через таке вороже ставлення до світу, особа стає більш егоїстичною, сприймає нейтральні вирази обличчя як негативні, більш гостро реагує на поради, критику, може безпричинно підозрювати партнера в зрадах і тому подібне, від чого людина здається більш холодною, нервовою, замкненою заради свого психологічного захисту, адже легше шукати проблеми в комусь а не в самому собі.

Самотність перетворилася на соціальне зло, яке підштовхує людей до алкоголізму, переїдання, наркоманії, безладного статевого життя і навіть до самогубства. Першим кроком до її подолання є визнання того, що особа відчуває самотність. Проаналізувати чи вибірково партнер фокусується на негативних емоціях чи це перебільшення його фантазії, надуманість, чи дійсно партнер сказав або зробив щось погане чи людина просто добавила лишній зміст в його дії. В будь якому випадку щоб подолати відчуття самотності, визначити його істинні причини, розібратися в подружніх стосунках варто звернутися за професійною допомогою.